

VỀ hai chữ Bình Yên



Các bạn thân mến,

Trong cuộc sống nhan nhản mỗi ngày, ta sẽ thấy một vài tình huống như sau:

Có người bị trộm mất đi một số tiền, họ điêu đứng, khổ sở lắm, họ nghèo cho nên số tiền mất đi rất lớn đối với họ, có thể đó là món tiền họ dành dụm, nhọc nhằn tích góp được bấy lâu nay.

Cũng có người bị trộm mất đi một số tiền như vậy, nhưng họ không quá đau buồn, điêu đứng, có thể đó là người giàu có nên số tiền mất ấy chẳng đáng kể...

Thấy rộng hơn một chút, có người làm lỡ, sa ngã một lần, rồi sau đó không đứng lên được nữa. Là người biết chút ít về nhân quả, chúng ta hay bảo là người đó lâu nay không chịu tích góp những điều thiện lành bền vững để hôm nay vịn vào phước đức đó mà đứng lên đi tiếp!

Rồi cũng có người sa ngã một lần, nhưng lại bình thản đứng dậy như không, chúng ta hay kết luận: do ngày trước họ đã gây dựng được những điều thiện lành bền vững nên hôm nay dù có té ngã cũng vẫn có điểm tựa để bước tiếp!

Thành ra chúng ta hay nói: Những việc làm trong hiện tại sẽ là kho chứa lâu bền cho tương lai. Cho nên một người chưa biết lắng nghe từng bước chân trong hiện tại của mình, nhất định trong tương lai sẽ còn đi lạc, và một người chưa biết lắng nghe được trái tim mình thì nhất định sẽ chưa thể bình yên!

Vậy, Bình Yên là gì mà ai ai cũng mong ước có được?

Tìm hiểu ở những người đi trước, tôi ưng ý với những giải thích ngắn gọn về hai chữ Bình Yên này, xin viết lại như sau:

Bình yên là khi cảm thấy mọi thứ xung quanh đều trầm lặng, yên lặng. Là khi được vui vẻ cười cười nói nói thành thật mà không phải suy nghĩ hơn thua, là khi mọi người đến với nhau bằng sự chân thật và là khi còn nhiều điều nhỏ nhỏ làm ta hạnh phúc.

Như vậy, tôi hiểu rằng: Bình yên chân thật chỉ có mặt với ta trong hiện tại mà thôi, phải không các bạn ?

Vì nếu sống mãi với quá khứ, không thông minh, ta sẽ chìm trong muộn phiền, hoài niệm. Những gì đã qua đi không thể thay đổi được. Ta hay biến quá khứ thành gánh nặng cho mình, so sánh với hiện tại rồi tiếc nuối, trách móc.... thay vì điều chỉnh lại nhận thức để làm tốt hơn những chuyện đã qua. Rồi khi nghĩ đến tương lai thì thật là mù mịt, ta tưởng tượng, vẽ vời nhiều và đâm ra lo lắng mà thôi!

Ta có thói quen hay tạo thêm áp lực cho mình bằng những gì đã qua hay những gì trong tương lai, mà thật sự thì Bình yên chân thật chỉ có mặt để ta tận hưởng trong phút giây hiện tại này thôi. Cứ làm tốt nhất những gì mình có thể làm được trong hiện tại với tất cả nghị lực, khả năng và hoàn cảnh cho phép; bao nhiêu đó cũng làm cho ta bận rộn lắm rồi. Cơ hội còn chờ, còn đi....trong tinh thức xin nắm bắt trong tay. Đây là một loại phúc cho ta vậy.

Ta được dạy: Đức Phật bình yên vì tâm Người đã được hoàn toàn thanh tịnh, mát mẻ, an vui không vướng mọi phiền não nhiễm ô. Trở về với bình yên như Người, không phải là ta sống thụ động, bạc nhược, tránh né cuộc đời. Tìm đến chốn bình yên vì ta hiểu được rằng: cái tâm người hay vọng động bất an, hay bị co thắt bởi lo lắng, não phiền...đưa đến cái dễ sợ là Khổ Tâm. Cho nên hãy sống sao để cho tâm mát mẻ bình yên trở lại. Ta chỉ có được Bình yên ngay bây giờ khi tâm được an tịnh, ngay khi ta sống với tinh thức, với hạnh phúc dù nhỏ nhoi đang có.

Tuy nhiên, trong cách hành xử thường nhật, ta cũng nên suy xét cẩn thận xem những việc làm, lời nói của mình có đem lại sự bình yên cho tâm mình và tâm của đối tượng không? Ngay cả khi ta đi chơi hay giải trí đâu đó, thích nghe nhiều hay thích nói nhiều có làm cho tâm không bị nhiễm ô hay không hay là càng nói, càng nghe thì tâm càng bị dao động, hoặc khi ta không đủ vững vàng trước những tham lam, sân hận hay si mê...rồi thì sự phiền toái, khổ đau sẽ càng tăng. Cho nên phải cẩn thận, biết rõ sức mình để không phải bị rơi vào hầm lửa bất an.

Tóm lại, ta cần điều chỉnh và thực tập thường xuyên các yếu tố quan trọng để có được bình yên, việc làm này ai ai cũng có thể thực hiện được, không phân biệt là ai đó theo một đạo giáo nào. Đó là ta có khả năng tha thứ cho chính

mình và cho cả người khác, đó là biết chấp nhận những gì đã làm mình tổn thương cũng như chấp nhận luôn lỗi lầm của chính mình, đó là có khả năng thông cảm, thấu hiểu với mọi người thay vì hay trách móc, phán xét, phân biệt, đổ ky...đó là giữ vững con đường đi của mình, không nên để bị lôi kéo bởi những tác động hay quan điểm của bạn bè chung quanh, đó là có ý thức sáng tạo, tìm ra những mới mẻ đem nhiều niềm vui trong cuộc sống mà không làm hại đến ai, nỗ lực làm những điều thiện lành cho cuộc sống thêm ý nghĩa, và đó cũng là sự cải thiện mối liên hệ, tương quan, tương tác với những người trong xã hội, bà con trong gia tộc, bạn bè, đồng nghiệp...thậm chí luôn cả với người khó ưa hay kẻ thù bấy lâu nay, sự căng thẳng bớt đi thì bình yên sẽ tăng trưởng.

Nếu không khéo, không ý thức, sẽ có vô vàn điều làm ta cảm thấy ưu phiền mệt mỏi, và đôi khi có cảm giác phải bỏ cuộc, không thể nào đi tiếp được. Mến chúc các bạn luôn tinh tấn để có **“tâm bình yên, tâm bất biến giữa dòng đời vạn biến”**

Hiên trúc, cuối hè 2023

Bông Lục Bình

Kính mời đọc thêm những bài khác của tác giả tại:
<http://www.vietnamvanhien.org/TamHaiDuc.html>

www.vietnamvanhien.net



VIỆT NAM VĂN HIẾN

www.vietnamvanhien.info



TỦ SÁCH VĂN HIẾN VỚI HƠN 8800 TÁC PHẨM